

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Beban Kerja dan Stres Kerja Pengaruhnya terhadap Kinerja Karyawan pada Yayasan Resik Kabupaten Purwakarta, maka pada bagian akhir penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) a. Beban kerja pada Yayasan Resik Kabupaten Purwakarta yang diukur berdasarkan 4 indikator yaitu Target yang Harus dicapai, kondisi pekerjaan, penggunaan waktu kerja, standar pekerjaan. Indikator dengan skor tertinggi yaitu Penggunaan waktu kerja termasuk dalam kategori baik, sedangkan indikator dengan skor terendah yaitu Standar pekerjaan termasuk dalam kategori cukup baik.
- b. Stres Kerja pada Yayasan Resik Kabupaten Purwakarta yang diukur berdasarkan 4 indikator yaitu gangguan psikologi, gangguan berpikir, gangguan sikap, dan gangguan perilaku. Indikator skor tertinggi yaitu gangguan psikologi termasuk kategori cukup baik, sedangkan indikator dengan skor terendah yaitu gangguan berpikir termasuk dalam kategori kurang baik.
- c. Kinerja karyawan pada Yayasan Resik Kabupaten Purwakarta yang diukur berdasarkan 3 indikator yaitu hasil kerja, sikap kerja dan perilaku kerja secara keseluruhan tergolong baik. Indikator skor tertinggi yaitu sikap kerja

termasuk kategori baik, sedangkan indikator dengan skor terendah yaitu hasil kerja termasuk dalam kategori baik.

- 2) Penelitian ini menemukan bahwa Beban kerja berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan pada Yayasan Resik Kabupaten Purwakarta.
- 3) Penelitian ini menemukan bahwa Stres kerja berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan pada Yayasan Resik Kabupaten Purwakarta.
- 4) Penelitian ini menemukan bahwa Beban kerja dan Stres kerja berpengaruh signifikan terhadap Kinerja Karyawan pada Yayasan Resik Kabupaten Purwakarta.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas mengenai Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Yayasan Resik, penulis mengemukakan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak organisasi dalam hal meningkatkan kinerja karyawan:

1. Berdasarkan tanggapan responden mengenai Beban Kerja nilai indikator terendah pada variabel Beban Kerja yaitu Standar pekerjaan. Maka sebaiknya yayasan memperhatikan volume pekerjaan yang diberikan kepada karyawannya dan memberikan pekerjaan sesuai dengan kapabilitas dari karyawannya itu sendiri sehingga karyawan tidak kewalahan jika diberikan pekerjaan yang sesuai.

2. Berdasarkan tanggapan responden mengenai Stres kerja nilai indikator terendah pada variabel Stres Kerja yaitu Gangguan Berpikir. Maka sebaiknya yayasan perlu fokus dalam pengelolaan stres kerja karyawan, gangguan berpikir ini mencakup kesulitan dalam berkonsentrasi, tidak memiliki *skill multitasking*, pengambilan keputusan. Dengan begitu upaya yang dilakukan yayasan ialah memberikan kegiatan relaksasi ataupun memberikan lingkungan kerja yang lebih membuat nyaman dan kondusif.
3. Berdasarkan tanggapan responden mengenai variabel Kinerja Karyawan nilai indikator terendah pada variabel Hasil Kerja yaitu kualitas & kuantitas. Maka sebaiknya yayasan menetapkan target kerja yang harus diselesaikan karyawan dan juga dalam pemanfaatan waktu yang telah digunakan selama jam kerja agar karyawan tidak perlu menyelesaikan pekerjaan melebihi tanggung jawabnya. Serta yayasan juga sebaiknya memberikan bonus atau *reward* jika karyawannya membantu pekerjaan diluar tanggung jawabnya.
4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut dengan menggunakan variabel-variabel atau faktor - faktor lain selain Beban Kerja dan Stres Kerja yang dapat mempengaruhi Kinerja Karyawan, serta menggunakan jenis pendekatan dan analisis lainnya.